

# Boletín EFER



No.8

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Octava edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Junio 1 de 2022

[www.codacolombia.org](http://www.codacolombia.org)

“Un medio para compartir el mensaje a aquellos codependientes que aún sufren a partir de las experiencias de otros compañeros de CoDA”

TEMA GENERAL:

## Consejos para la Rehabilitación

Manual de Instrucciones para nuevos participantes

Por el comité de Dallas-Fort Worth Metroplex de Coda. De 28 registrados en el Manual tomamos los 5 primeros

1. Me tomo mi tiempo para detener mi adicción. Primero me ocupo de mi “Yo herido”. Mi rehabilitación es un proceso de mirarme a mí mismo primero y a los otros después. Cualquiera que sea mi adicción (alcohol, juego, comida, sexo, religión, terapia, relaciones), trataré a ese tema primero. No puedo ayudar a nadie hasta que no me ayuda a mí mismo. Detengo las conductas adictivas el tiempo suficiente para aprender a reponerme correctamente. Me permito todo el tiempo necesario para aprender esto. Asisto al grupo de los Doce Pasos para trabajar en esta adicción en particular.

2. Aislamiento y negación pueden haber sido buenas técnicas de sobrevivencia, pero no son curas para la codependencia. Un grupo de apoyo para la rehabilitación puede crear una atmosfera apropiada para aprender como tengo que relacionarme con otros. Un grupo efectivo me ayuda a definir por mí mismo donde está el balance entre la codependencia, la dependencia, la independencia y la interdependencia. Si dejo de asistir a las reuniones y a compartir por mi propia seguridad, aun puedo experimentar crecimiento, conocimiento y rehabilitación haciendo el trabajo aisladamente.

3. El desarrollar un sistema de apoyo es vital para la rehabilitación. Asistencia regular a las reuniones es un buen comienzo. Sugerencias para desarrollar un sistema de apoyo incluye: - participar en la confraternización después de las reuniones, -pregúntele a alguien por su número telefónico y -búsquese a un padrino o una madrina. El uso de un sistema de apoyo le reforzara la rehabilitación. La presencia física, brinda apoyo y animo a otros.



4. Pido lo que yo necesito y quiero. Es mi derecho y mi responsabilidad. Aprendo a identificar a una persona segura y apoyadora.

5. La confianza es un tema muy importante. El confiar puede parecer que no es seguro si me siento traicionado por Dios, la pareja, los padres, los religiosos, los maestros o los terapeutas. Sin embargo, es esencial establecer la confianza si voy a correr el riesgo de cambiarme a mí mismo y a mis actos. Cuando busco a otra persona y confío en ella, empiezo a confiar en mi propio juicio una vez más. Eventualmente aprendo a confiar en un poder más grande que yo mismo

### PROGRESO, NO PERFECCIÓN

Había aprendido que no me podía equivocar, si lo hacía era un gran error imperdonable y me generaba mucha culpa, dolor y arrepentimiento y así traté también a las demás personas, no aceptaba que se equivocaran.

En estos días, pasó un olvido por parte de la persona que me pidió una cita médica y me aseguró era en la mañana, pero cuando asistí me devolvieron porque era para la tarde. Mi reacción fue tranquila, aunque sentí molestia; me sorprendí entendiendo que una persona se puede olvidar de algo y también se puede equivocar. Y reconocí que yo también me he equivocado y se me han olvidado cosas. Y solo le hice saber a esta persona su equivocación y decidí yo ser responsable de mis cosas revisando lo que delego para disminuir los errores.

### Fortaleza de Denunciar

Cuando comprendí que el silencio era parte de la enfermedad que había deteriorado mi vida y me había dejado fuera de un plan divino, tuve la fortaleza de denunciar a la mamá de mi hija por su maltrato constante con ella.

Pude por fin hacer mi parte como papá y quitarme el temor de actuar que tantos años atrás había tenido frente a la mamá de mi hija, lo que pensara o lo que fuera a hacer en represalia. Ese día después de saber de qué ella había maltratado a mi hija, sabía que tenía que aplicar el programa, la Oración de la Serenidad en esa situación: serenamente entendiendo que la mamá no iba a cambiar por más que lo quisiera y que sólo yo podía cambiar y tomar acción. ¡Lo hice! Tomé el valor de hablar y denunciar. Era la primera vez que alguien en la familia denunciaba el maltrato.

Durante mucho tiempo la familia materna había permitido cantidades de abusos, violencia, dolor, maltrato. En esta oportunidad, la acción que tome, de alguna forma frenó una cadena de violencia que se venía presentado desde hace mucho. Tuve el valor para cambiar el viejo hábito de hacer mi



vista a un lado y de actuar de acuerdo a los principios de unidad, de autonomía y entregar a mi poder superior esta situación. Hoy, aunque me persigue la sensación de culpa por las consecuencias que le vienen a la mamá, comprendo que son su responsabilidad y no la mía. Gracias a CoDA por poder recuperar mi voz que había estado silenciada por más de 20 años.

Anónimo

## ANIVERSARIOS

Mayo 3 Milagro de Amor - Bogotá

Mayo 5 Oasis de Recuperación - Bucaramanga

Mayo 19 Ahora no Estamos Solos - Bogotá

Mayo 20 La Visitación - Medellín

Junio 1 Pasos de Vida - Bogota

Junio 23 Labradores - Bogota

The text 'Feliz Aniversario!' is surrounded by decorative elements including black stars, black lines radiating from the word 'Feliz', and a large pink wavy line at the bottom. There are also small pink stars at the bottom.

*Feliz*  
*Aniversario!*